

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月10日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 さわやか漬【昆布ちりめん・うめびしお】 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼き 長芋の煮物 胡瓜のおかか和え 子持ち昆布【みかん缶】 	御飯 ぶりの煮付け にんにくの芽炒め【キャベツのソテー】 卵豆腐 葉わさび漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:0	エネルギー: 556 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量:0	エネルギー: 663 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 1
8月11日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー 即席漬 レモン蒸しケーキ【洋梨ゼリー】 	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のしそ炒め【チゲン菜の中華炒め】 白菜の磯部和え 野沢菜ちりめん【白桃缶】 
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 6 塩分相当量:1	エネルギー: 643 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量:0	エネルギー: 543 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 0
8月12日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 のり佃煮 牛乳 	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め ぬた【胡瓜の酢味噌和え】 甘夏缶【パインゼリー】 	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 おくらの和え物【キャベツの和え物】 菊水漬【うめびしお】 
	エネルギー: 518 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量:0	エネルギー: 622 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量:0	エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 0
8月13日(日)	胚芽ロール わかめスープ いんげんのソテー はちみつレモンゼリー 牛乳	とろろそば おむすび 五目煮豆 やわらか団子【葛ごり】 	御飯 鮭の塩焼き 麻婆茄子 ほうれん草の胡麻和え ソフト黒豆 
	エネルギー: 527 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量:0	エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量:0	エネルギー: 614 蛋白質: 34 脂質: 22 塩分相当量: 0
8月14日(月) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそ昆布【りんご缶】 牛乳 	炊き込み御飯 赤魚のきのこあんかけ 清汁 胡瓜のドレッシング和え 栗のムースケーキ 	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのカニあんかけ パンプキンサラダ 桜漬【びわ缶】 
	エネルギー: 530 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:0	エネルギー: 599 蛋白質: 27 脂質: 6 塩分相当量:0	エネルギー: 583 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 0
8月15日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 ちりめん山椒【卵ロール】 牛乳	御飯 赤魚の天ぷら かき卵汁 大根なます 巨峰【ぶどうムース】 	御飯 牛肉のカレー焼き うの花炒り【ふきの煮物】 コールスローサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量:0	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量:0	エネルギー: 617 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 0
8月16日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳 	御飯 鶏肉の治部煮 蓮根としめじの甘辛炒め【キャベツの煮物】 うめとろろ オレンジ【オレンジゼリー】 	御飯 鮭の香草焼き 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 黄金いか【洋梨缶】 
	エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量:1	エネルギー: 613 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量:0	エネルギー: 579 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 0

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。